

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
10/2	蔬食	小米飯	小油丁肉燥 滷:油豆腐,絞肉S,紅蔥頭	菇菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q,青蔥	蒜炒花椰菜 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔Q,豆皮,芹菜Q		5	2	2	2	6
10/3		地瓜飯	海苔翅小腿 炸:翅小腿S X2,海苔粉	咖哩炒粉絲 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,絞肉S	菇菇嫩豆腐 煮:嫩豆腐,鴻喜菇Q,豆豉	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜,肉片S		5	2	2	2	6
10/4		蕎麥飯	糖醋里肌排 燒:里肌排S,洋蔥Q,毛豆T	酸甜豆干 燒:小瓜Q,豆干	脆炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	綠豆粉條 綠豆,粉條		5	2	2	2	6
10/5	四	芝麻飯	奶油洋芋魚 煮:鱸魚Q,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	台式滷味 滷:天婦羅Q,白蘿蔔Q,海帶	番茄豆腐蛋 炒:豆腐,番茄Q,蛋Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		5	2	2	2	6
10/6	五	胚芽飯	滑菇黃燜雞 燒:雞丁S,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q,紅椒Q	素雞炒櫛瓜 炒:素雞片,櫛瓜Q	清炒豆薯 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,脆筍絲,木耳Q,肉絲S		5	2	2	2	6
10/7-10/10 雙十連假													
10/11	三	蕎麥飯	酥炸卡拉雞 炸:雞排S	芹香海鮮卷 燒:海鮮卷S,芹菜Q	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 魚丸S,白蘿蔔Q,芹菜Q		5	2	2	2	6
10/12	四	十穀飯	熱炒三杯魚 炒:魚丁S,百頁豆腐,九層塔	莎莎肉醬 燒:洋芋Q,洋蔥Q,番茄Q,絞肉S	蛋酥白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蛋Q	有機蔬菜	紅麵線湯 麵線,脆筍絲,木耳Q,肉絲S		5	2	2	2	6
10/13	五	台式炒麵	巴比Q燒肉 燒:豬肉片S,洋蔥Q,芝麻	香筍炒肉絲 炒:筍絲Q,肉絲S,青蔥	海帶豆干絲 炒:豆干絲,海帶,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑絲		5	2	2	2	6
10/14	六	糙米飯	蒜香雞腿 滷:雞腿S	客家小炒 炒:豆干,肉絲S,蔥	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		5	2	2	2	6
10/16(一)運動會補假													
10/17	二	小米飯	印度咖哩雞 煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	蒜香黃瓜百匯 燒:黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S	豆奶	5	2	2	2	7
10/18	三	麥片飯	脆薯滷肉 滷:豆薯Q,豬肉S	雞塊*2 炸:雞塊S	花椰菜肉片 炒:白花菜S,青花菜S,肉片S	季節蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍Q,肉片S		5	2	2	2	7
10/19	四	紫米飯	客家滷油腐 滷:油豆腐,梅干菜	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,玉米S	鮮菇高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q,豆皮	有機蔬菜	冬瓜紅棗湯 冬瓜Q,秀珍菇Q,紅棗		5	2	2	2	6
10/20	五	胚芽米飯	蘑菇醬燉雞 燒:雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,香菇Q	京醬肉絲 燒:金針菇Q,洋蔥Q,肉絲S	蒜香脆筍 燒:筍片Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄Q,白菜Q,杏鮑菇Q		5	2	2	2	6
10/23		地瓜飯	沙茶炒肉柳 炒:豬肉柳S,洋蔥Q,敏豆T	宮保豆干 炒:豆干片,小黃瓜Q,肉絲S,花生	佛手瓜滑蛋 燒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		5	2	2	2	6
10/24		白醬螺旋麵	咕咾嫩雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,彩椒Q	珍珠炒肉末 炒:豆薯Q,玉米S,洋蔥Q,毛豆T,絞肉S	蘿蔔福州丸 燒:白蘿蔔Q,福州丸S,香菜	有機蔬菜	薏米蒲瓜湯 蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,小薏仁,肉片S		5	2	2	2	6
10/25		大薏仁飯	醬烤豬肋排 燒:豬肋排S	干丁肉燥 煮:豆干丁,絞肉S	韭香炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	季節蔬菜	綜合燒仙草 紅豆T,花豆,QQ,仙草原汁		5	2	2	2	6
10/26	四	五穀飯	椒鹽魚排 炸:虱目魚排S	綜合壽喜燒 煮:高麗菜Q,杏鮑菇Q,肉片S	和風燒洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,油豆腐	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		5	2	2	2	7
10/27	五	糙米飯	泡菜炒肉 炒:豬肉片S,白菜Q,韓式泡菜	四季炒針菇 炒:敏豆T,金針菇Q,紅蘿蔔Q	韓式寬冬粉 炒:寬粉,紅蘿蔔Q,木耳Q,絞肉S,白芝麻	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S,粉絲		5	2	2	2	6
10/30		紅藜飯	瓜仔雞 煮:雞丁S,海帶結,麻油瓜	菜脯炒干丁 炒:豆干丁,絞肉S,菜脯,豆豉	清燒大黃瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 玉米S,高麗菜Q,蛋Q		5	2	2	2	6
10/31		雜糧飯	蘿蔔紅燒肉 滷:豬肉丁S,白蘿蔔Q,青蔥	番茄肉末豆腐 燒:豆腐,番茄Q,絞肉S	蒜炒時蔬 炒:白花菜S,青花菜S,蒜	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,洋蔥Q,奶粉		5	2	2	2	7

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:10/17(二)

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

營養師:沈凱琪、黃琬琦、張韻瑩、呂亦婕

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。